Revista del

Consumidor

ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD

SOPAS CREMAS ENVASADAS

¿QUÉ TE VENDEN?

PLAYERAS DE SECADO RÁPIDO
ESTUDIO DE LABORATORIO

SEGUROS DE VIDA
LA IMPORTANCIA DE PROTEGER A TU FAMILIA

ESTAFAS POR WHATSAPP
QUE NO TE QUITEN TU DINERO

OCT. 2022
#548
ISSN 0185-8874

...y ahora, agregamos un granito de elote a nuestra sopa y ¡listo! ya tenemos nuestra 'crema de elote'
Oye, esa no es una sopa
QU CHO

EDITORIAL

A poco tiempo de cerrar el año, empeñados en continuar con nuestra labor informativa y porque sabemos lo importante que es para ti asegurar el futuro de tus seres queridos, en *Finanzas Personales* encontrarás qué es un seguro de vida y cómo puede cambiar según tus necesidades para que elijas el que más te convenga.

Continuando con el tema de brindar tranquilidad y apoyo a los tuyos, en *Brújula de Compra* encontrarás información en caso de que requieras elegir un servicio de cuidadores.

Por otro lado, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de comparar la calidad de varias playeras deportivas de secado rápido. Échale un ojo a los resultados para que tu ropa deportiva no se convierta en una molestia cuando te estés ejercitando.

Por comodidad, muchos hemos recurrido a los productos envasados, en esta ocasión te recomendamos revisar el *Estudio de Calidad* que se hizo a algunas sopas envasadas tipo crema para que elijas con conocimiento de causa.

Las nuevas formas de estafa a través de *WhatsApp* están a la orden del día, aprende a detectar cómo son y evita caer en la trampa de los ciberdelincuentes en *Entorno Digital*.

Recuerda que en la Profeco trabajamos siempre pensando en tu bienestar y economía. Comprar informado evitará que vacíes tu bolsillo.

Procurador Federal del Consumidor
Ricardo Sheffield

ECONOMÍA | PROFECO

Revista del Consumidor

Ricardo Sheffield
Procurador Federal del Consumidor
David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación
Diana F. Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Roberto Paz Amaya
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Alejandro Sánchez Velasco
Maricarmen Tovar Rodríguez
Diseño

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Surit Berenice Romero Domínguez
Alma Laurence Contreras Garibay
Pedro Francisco Rangel Magdaleno
Víctor Hugo López Aranda
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Rubén de Jesús Cervantes Gónzalez
Ricardo de la Peña Gutiérrez

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@RdelConsumidor
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

Las marcas utilizadas en la Revista del Consumidor son con fines informativos y/o comparativos, de conformidad a lo dispuesto por la **Ley Federal de Protección a la Propiedad Industrial.**

Colaboradores

Alma Delia Beade Ruelas
Alba Orozco Gómez
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
Ghada Martínez
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Rubén Alejandro Aguilar Echeverría
Rut Castillo Galindo
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

Platillo Sabio Profeco
4
PESCADO A LA VERACRUZANA

Entorno Digital
64
ESTAFAS POR *WHATSAPP*

Finanzas Personales
58
SEGURO DE VIDA

Brújula de Compra
60
SERVICIOS DE CUIDADORES

A Libro Abierto
68

ENTREVISTA GHADA MARTÍNEZ
SAPOS EN LA LLUVIA

8

SOPAS CREMAS ENVASADAS

¿Realmente tienen verduras?

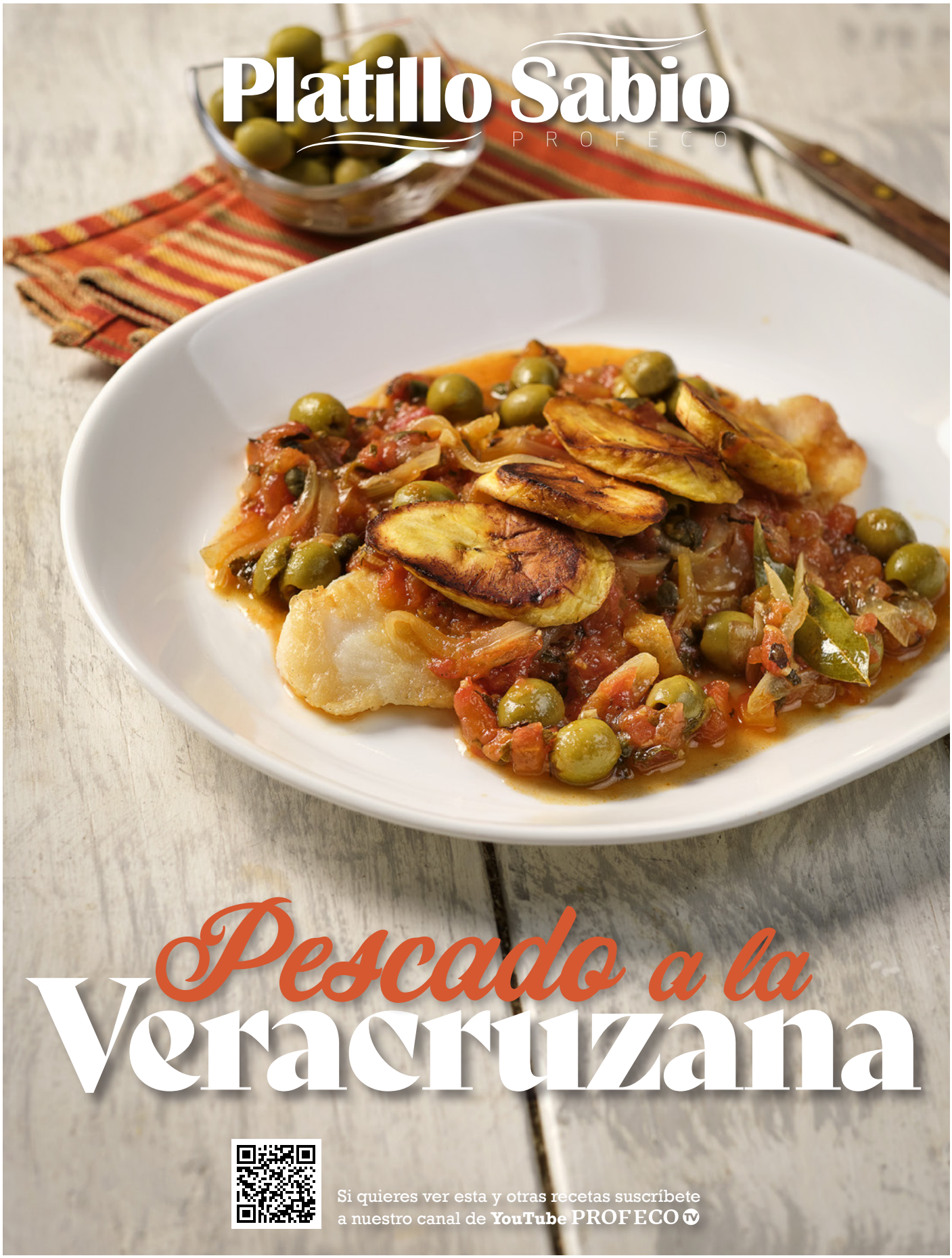
32

PLAYERAS DEPORTIVAS DE SECADO RÁPIDO

Que tu playera te mantenga fresco y seco para que disfrutes ejercitarte.

Platillo Sabio

PROFECO



Pescado a la Veracruzana

Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube** PROFECO tv

Rut cocinó un platillo nutritivo que nos recomienda para alimentarnos sanamente.

Atleta Invitada: Rut Castillo, Gimnasta Rítmica Olímpica

Ingredientes:

- 6 filetes de pescado de temporada
- ½ kg de jitomate sin cáscara y cortado en cubos medianos
- 3 chiles güeros partidos por la mitad y sin semillas
- ½ cebolla mediana cortada en medias lunas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Aceite
- 6 cucharadas de mantequilla
- 2 plátanos machos maduros
- 18 a 24 aceitunas deshuesadas
- 2 cucharadas de alcaparras
- 1 taza de caldo de pollo o agua
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta

Preparación:

1. En una sartén calienta dos cucharadas de aceite y acitrona la cebolla y el ajo.
2. Añade el jitomate, las aceitunas, las alcaparras, los chiles, el orégano, el laurel y salpimienta. Sofríe hasta que el jitomate cambie de color.
3. Agrega una taza de caldo y verifica la sazón.
4. Salpimienta los filetes y colócalos en una sartén antiadherente caliente y suficientemente engrasada. Déjalos cocer durante algunos minutos hasta que se doren ligeramente, voltéalos una sola vez y cuida que no se rompan.
5. Sirve cada filete bañado en la salsa y acompañado de los plátanos al horno.

Nota: Para hornear los plátanos córtalos de forma sesgada, úntalos por ambos lados con la mantequilla fundida y hornéalos hasta que se cuezan bien por dentro.

293 KCAL POR PORCIÓN | $218 | 6 PORCIONES | 1 HORA

Fotografía: José Luis Sandoval

Consulta de información del 19 al 21 de septiembre del 2022 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx.

Platillo Sabio
PROFECO

Rut Castillo

Platicamos con esta gran atleta y nos dio varios consejos para una vida saludable.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Primera gimnasta rítmica mexicana que debuta en unos Juegos Olímpicos.

Atleta olímpica y campeona panamericana en gimnasia rítmica, Rut Castillo eligió este deporte porque desde chiquita le llamó mucho la atención. "A los 6 años le pedí a mi mamá que me llevará a la gimnasia y desde esa edad comencé en esta hermosa disciplina".

Su participación en los Juegos Olímpicos de Tokio 2021 representó la realización de un sueño, una etapa de su vida que buscó con mucho ímpetu y dedicación. "Trabajé por mucho tiempo para alcanzarlo y se hizo realidad". Este logro no solo es importante en su vida sino también para la gimnasia a nivel nacional.

Rut se levanta a las 6:30 de la mañana, va al gimnasio y trabaja su condición física, desayuna y toma clases de ballet, disciplina que es muy importante para este deporte. Continúa su entrenamiento de elementos técnicos y corporales con los aparatos. Termina la primera sesión a la 1 p. m. , come y descansa un poco. Por la tarde repasa aspectos técnicos de la gimnasia y complementa con los aparatos que no haya trabajado por la mañana.

Su alimentación es una dieta balanceada con alimentos de todos los grupos para tener la energía necesaria para sus entrenamientos, "la dieta que más me gusta es comer de todo pero con medida. Cada metabolismo es diferente, yo prefiero que mis alimentos estén balanceados".

"Llevar un estilo de vida saludable, alimentarse sanamente y hacer ejercicio ayuda a sentirse muy bien durante el día".

Participó representando a México en nueve mundiales, además de varias Copas del Mundo. En los Juegos Centroamericanos del Caribe, en Mayagüez 2010, se llevó 3 medallas de oro y 3 de plata; en Veracruz 2014 dos oros y una de plata. En el 2009 se posicionó como la segunda mejor gimnasta de Latinoamérica en la Copa del Mundo en Portugal y en 2010 ganó la medalla al mérito deportivo. Fue durante el Campeonato Panamericano de Gimnasia Rítmica en Río de Janeiro, Brasil, donde se convirtió en la primera mexicana en obtener el pase a los Juegos Olímpicos de Tokio en la disciplina de Gimnasia Rítmica.

Rut cuenta que al terminar su etapa de atleta le gustaría seguir conectada al deporte desde otra perspectiva: "siempre impulsando el deporte y ayudando con la experiencia que adquirí, contribuir a seguir enseñando y guiando a las futuras generaciones".

Fotografía: José Rodríguez Magos

SOPAS CREMAS ENVASADAS

No basta con abrir un empaque y agregarle agua o leche, entérate cuáles son sus ingredientes.

Tiempo de lectura: 15 minutos.

Una forma de incluir verduras y hortalizas en la dieta es a través de las sopas y cremas. En el mercado hay algunas que resaltan un ingrediente como el sabor principal, aunque su contenido sea ridículo.

NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011**. Productos preenvasados- Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010**. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
- **NOM-130-SSA1-1995**. Bienes y servicios. Alimentos envasados en recipientes de cierre hermético y sometidos a tratamiento térmico. Disposiciones y especificaciones sanitarias.

FICHA TÉCNICA

Periodo de adquisición del producto: del 28 de junio al 22 de julio del 2022.

Periodo del estudio: del 28 de junio al 11 de agosto del 2022.

Marcas analizadas: 18.

Pruebas realizadas: 288.

SOPAS CREMAS

¿QUÉ SON?

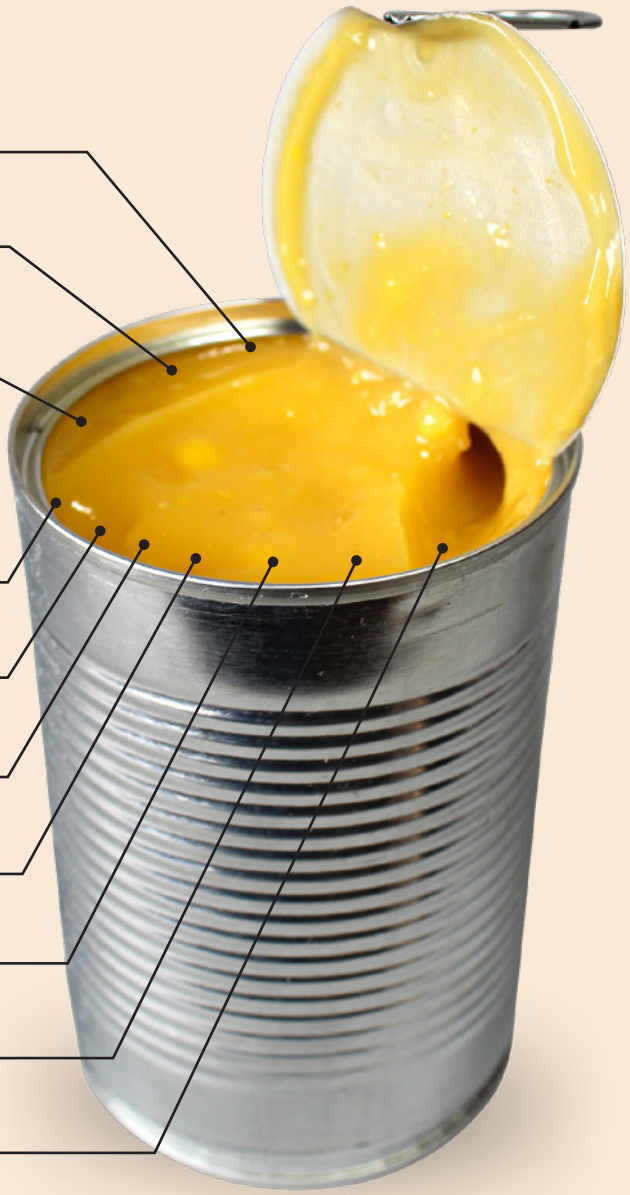
Se llama cremas a aquellas sopas que son licuadas con el ingrediente principal que da nombre al platillo. La denominación "crema" también hace referencia a la textura y aspecto del alimento y no al ingrediente en sí. Es decir, no todas las cremas contienen algún ingrediente lácteo.

¿QUÉ CONTIENEN?

- Agua
- Ingrediente que le da sabor al producto (verdura o queso)
- Aceite

En algunos casos adicionan otros ingredientes como pueden ser:

- Harina o almidón
- Azúcares
- Leche o sólidos de leche
- Condimentos
- Colorantes
- Saborizantes
- Potenciadores de sabor



NORMATIVIDAD

No existe una norma específica que describa a estos alimentos, por lo que cada marca tiene su propia receta y adicionan cantidades diferentes de ingredientes. Es importante mencionar que deben cumplir las Normas Oficiales Mexicanas como las de etiquetado, contenido neto y la sanitaria.

IMITACIONES DE SOPAS CREMAS

¿QUÉ SON?

Se llama imitaciones a aquellos productos que se elaboran con ingredientes o procedimientos diversos a los usados en el producto que imitan.

En el caso de los productos analizados, dos se autodenominan imitación y ya que en México no hay una norma específica para este caso no hay una definición clara.

¿QUÉ CONTIENEN?

- Agua
- Ingrediente que le da sabor al producto (verdura)
- Aceite
- Condimentos

SODIO EN LAS SOPAS CREMAS

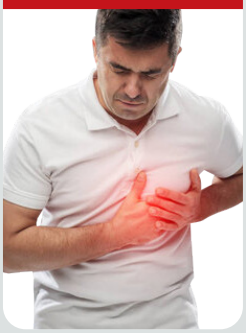
Por su formulación contienen **sodio**. Recuerda que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no ingerir más de **2000 mg de sodio al día**[1]. Algunas cremas, en una porción de 250 g, aportan más de la mitad del límite de sodio para adultos.

Organización Mundial de la Salud

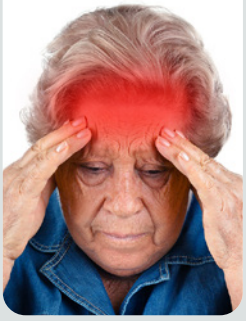
Demasiado sodio en la dieta aumenta el riesgo de:

Hipertensión

Ataques cardíacos



Accidentes cerebrovasculares



Retención de líquidos

Insuficiencia renal

[1]Reducir el consumo de sal (29 de abril de 2020). ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Recuperado de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction

¿AZÚCARES AÑADIDOS EN LAS SOPAS CREMAS?

Podrías llegar a pensar que no contienen azúcares añadidos; sin embargo, hay marcas que adicionan hasta el 8.3%.

Los azúcares aportan calorías. Consumir azúcares en exceso provoca aumento de peso y de triglicéridos.

Consulta nuestra edición 513 y aprende más sobre los azúcares.

CONOCE EL ESTUDIO

SE ANALIZARON: 18 PRODUCTOS

16 Sopas Cremas

- **3 de Chile Poblano**
- **4 de Champiñón**
  1 de Champiñón y portobello
- **3 de Elote**
- **2 con Queso**
  1 de Alcachofa y queso Parmesano
- **4 con Otros Vegetales**
  1 de Verduras
  1 de Papa
  1 de Frijol a los 3 chiles
  1 de Camote

2 Imitaciones de Sopas Cremas

- **1 Imitación de crema de brócoli**
- **1 Imitación de crema de calabacín**

LAS PRUEBAS

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Se verificó que todas las muestras presentaran en su etiqueta los datos obligatorios y que la información fuera veraz, de acuerdo con lo establecido en la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Los ingredientes deben declararse de mayor a menor contenido. Es de esperarse que en estos productos los vegetales (champiñón, elote o chile poblano) sean los ingredientes principales, sin embargo, no es así.

Contenido neto

Se constató que lo declarado en la etiqueta fuera veraz.

Calidad sanitaria

Se revisó que cumplieran con la norma de alimentos envasados en recipientes de cierre hermético y sometidos a tratamiento térmico.

Aporte nutrimental

Se determinaron los siguientes valores en 250 g de producto preparado como lo indica en la etiqueta:

- **Azúcares**
- **Contenido Energético**
- **Proteína**
- **Grasa**
- **Carbohidratos**
- **Sodio**
  Se revisó el contenido de sodio declarado en la etiqueta.

SOPAS CREMAS DE CHILE POBLANO

Precios Promedio de Sopas Envasadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 5 al 14 de septiembre del 2022.

$ Precio por envase

Campbell's

Sopa crema condensada de chile poblano/ 420 g/ México

+ Mayor precio

$37

EXCESO AZÚCARES

EXCESO SODIO

Información al consumidor ✔

Azúcares añadidos 0.8 g

Contenido energético 79 kcal

Proteína 1.7 g

Grasa 2.6 g

Carbohidratos 12.1 g

Sodio 1093 mg

Contenido de Chile poblano 5%

Contenido de Elote 2%

Lo que encontramos

- Contiene Glutamato Monosódico.
- Adiciona harina y almidón.

Los valores expresados son en 250 g (1 taza) de producto preparado. La etiqueta indica agua para la preparación.

Campbell's

Campbell's/ Sopa crema de chile poblano, condensada/ 420 g/ México

+ Mayor precio

$37

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

EXCESO SODIO

+ Azúcares añadidos

Información al consumidor ✔

Azúcares añadidos 8.3 g

Contenido energético 135 kcal

+ Carbohidratos

+ Sodio

Proteína 6.3 g

Grasa 5.7 g

Carbohidratos 14.6 g

Sodio 1100 mg

Contenido de Chile poblano 5%

Lo que encontramos

- Contiene Glutamato Monosódico.
- Adiciona harina y almidón.

Los valores expresados son en 250 g (1 taza) de producto preparado. La etiqueta indica leche descremada para la preparación.

Al momento del estudio se encontró este producto en el mercado, es probable que en la fecha de la publicación ya no se encuentre disponible.

Notas:
- Los productos se venden en diferentes presentaciones, por lo que cuando se destaca "+ Mayor precio" es por 100 g o 100 ml.
- Se destacan, en cada categoría de sabor, los productos que más azúcares añadidos, kcal, carbohidratos, grasa y sodio aportan en una porción de 250 g.

Productos ordenados alfabéticamente.

SOPAS CREMAS DE CHILE POBLANO

Knorr

Sopa crema de chile poblano/ 510 g (500 ml)/ México

Información al consumidor ✔

Azúcares añadidos 0.3 g

+ kcal
Contenido energético 146 kcal

+ Carbohidratos

Proteína 4.6 g

Grasa 9.1 g

Carbohidratos 11.5 g

Sodio 648 mg

Contenido de Chile poblano **0.82%**

Lo que encontramos

- Es uno de los productos con menos porcentaje de vegetales.
- Adiciona harina y almidón.

Los valores expresados son en 250 g (1 taza) de producto sin añadirle nada, pues no lo requiere.

Productos ordenados alfabéticamente.

Glutamato Monosódico

Es un aditivo alimentario utilizado para potenciar sabores que ha dado de qué hablar. Se añade a sopas, salsas, consomés, carnes procesadas y otros alimentos.

SOPAS CREMAS DE CHAMPIÑÓN

Precios Promedio de Sopas Envasadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 5 al 14 de septiembre del 2022.

$ Precio por envase

Campbell's

Sopa crema condensada de champiñones/ 300 g/ México

+ Mayor precio

$30

EXCESO AZÚCARES

Información al consumidor ✔

Azúcares añadidos 3.0 g

Contenido energético 100 kcal

Proteína 5.3 g

Grasa 4.2 g

Carbohidratos 10.1 g

Sodio 850 mg

Contenido de Champiñones 16%

Lo que encontramos

- Contiene Glutamato Monosódico.
- Adiciona harina y almidón.

Los valores expresados son en 250 g (1 taza) de producto preparado.
La etiqueta indica agua y leche descremada para la preparación.

Campbell's

Sopa crema de champiñones, condensada/ 420 g/ México

$37

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

+ Azúcares añadidos

Información al consumidor ✔

Azúcares añadidos 6.3 g

Contenido energético 112 kcal

+ Carbohidratos

Proteína 7.0 g

Grasa 3.8 g

Carbohidratos 12.5 g

Sodio 825 mg

Contenido de Champiñones 16%

Lo que encontramos

- Adiciona harina y almidón.

Los valores expresados son en 250 g (1 taza) de producto preparado.
La etiqueta indica leche descremada para la preparación.

Al momento del estudio se encontró este producto en el mercado, es probable que en la fecha de la publicación ya no se encuentre disponible.

Notas:
- Los productos se venden en diferentes presentaciones, por lo que cuando se destaca "+ Mayor precio" es por 100 g o 100 ml.
- Se destacan, en cada categoría de sabor, los productos que más azúcares añadidos, kcal, carbohidratos, grasa y sodio aportan en una porción de 250 g.

SOPAS CREMAS DE CHAMPIÑÓN

extra Special

Sopa crema de champiñón y portobello/ 420 g/ México

$32

EXCESO SODIO

Información al consumidor ✔

Azúcares añadidos 1.5 g

Contenido energético 86 kcal

Proteína 4.3 g

Grasa 4.3 g

Carbohidratos 7.6 g

+ Sodio
Sodio 1168 mg

Contenido de Champiñón **20.95%**

Contenido de Portobello **9.6%**

Lo que encontramos

- Es uno de los productos con más porcentaje de vegetales.
- Adiciona harina y almidón.

Los valores expresados son en 250 g (1 taza) de producto preparado. La etiqueta indica agua, leche y mantequilla para la preparación.

Knorr

Sopa crema de champiñón/ 510 g (500 ml)/ México

$36

Información al consumidor ✔

Azúcares añadidos 0.0 g

+ kcal
Contenido energético 136 kcal

Proteína 3.4 g

+ Grasa
Grasa 8.4 g

Carbohidratos 11.9 g

Sodio 635 mg

Contenido de Champiñón **0.9%**

Lo que encontramos

- Es uno de los productos con menos porcentaje de vegetales.
- Adiciona harina y almidón.

Los valores expresados son en 250 g (1 taza) de producto sin añadirle nada, pues no lo requiere.

Productos ordenados alfabéticamente.

SOPAS CREMAS DE ELOTE

Precios Promedio de Sopas Envasadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 5 al 14 de septiembre del 2022.

$ Precio por envase

Campbell's

Sopa crema condensada de elote/ 430 g/
México

Información al consumidor ✔

Azúcares añadidos 5.8 g

Contenido energético 97 kcal

Proteína 1.4 g

Grasa 4.8 g

Carbohidratos 12.2 g

+ Sodio
Sodio 850 mg

Contenido de Elote 15%

Lo que encontramos

- Adiciona almidón.

Los valores expresados son en 250 g (1 taza) de producto preparado.
La etiqueta indica agua para la preparación.

Campbell's

Sopa crema de elote, condensada/ 430 g/
México

Información al consumidor ✔

+ Azúcares añadidos
Azúcares añadidos 8.0 g

Contenido energético 133 kcal

Proteína 5.1 g

Grasa 3.8 g

+ Carbohidratos
Carbohidratos 19.7 g

Sodio 825mg

Contenido de Elote 15%

Lo que encontramos

- Contiene Glutamato Monosódico.
- Adiciona almidón.

Los valores expresados son en 250 g (1 taza) de producto preparado.
La etiqueta indica leche descremada para la preparación.

Al momento del estudio se encontró este producto en el mercado, es probable que en la fecha de la publicación ya no se encuentre disponible

Notas:
- Los productos se venden en diferentes presentaciones, por lo que cuando se destaca "+ Mayor precio" es por 100 g o 100 ml.
- Se destacan, en cada categoría de sabor, los productos que más azúcares añadidos, kcal, carbohidratos, grasa y sodio aportan en una porción de 250 g.

SOPAS CREMAS DE ELOTE

Knorr
Sopa crema de elote/ 510 g (500 ml)/
México

Información al consumidor ✔

Azúcares añadidos
4.0 g

+ kcal
Contenido energético
191 kcal

Proteína
3.5 g

+ Grasa
Grasa
10.9 g

Carbohidratos
19.7 g

Sodio
633 mg

Contenido de Elote
1.4%

Lo que encontramos

- Es uno de los productos con menos porcentaje de vegetales.
- Adiciona harina y almidón.

Los valores expresados son en 250 g (1 taza) de producto sin añadirle nada, pues no lo requiere.

Productos ordenados alfabéticamente.

SOPAS CREMAS CON QUESO

Precios Promedio de Sopas Envasadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 5 al 14 de septiembre del 2022.

$ Precio por envase

Campbell's

Sopa crema con queso, condensada/ 420 g/ México

+ Mayor precio

$36

Información al consumidor ✔

+ Azúcares añadidos
Azúcares añadidos 8.0 g

+ kcal
Contenido energético 179 kcal

Proteína 6.7 g

+ Grasa
Grasa 11.5 g

+ Carbohidratos
Carbohidratos 12.0 g

+ Sodio
Sodio 1050 mg

Contenido de Queso **1%**

Lo que encontramos

- Contiene Glutamato Monosódico.
- Adiciona almidón.

Los valores expresados son en 250 g (1 taza) de producto preparado.
La etiqueta indica leche descremada para la preparación.

extra Special

Crema de Alcachofa y queso Parmesano/ 420 g/ México

$32

Información al consumidor ✔

Azúcares añadidos 2.5 g

Contenido energético 86 kcal

Proteína 4.8 g

Grasa 3.1 g

Carbohidratos 9.8 g

Sodio 815 mg

Contenido de Alcachofa **25%**

Contenido de queso Parmesano **1%**

Lo que encontramos

- Contiene Glutamato Monosódico
- Adiciona harina y almidón.
- Es uno de los productos con más porcentaje de vegetales.

Los valores expresados son en 250 g (1 taza) de producto preparado.
La etiqueta indica agua, leche y mantequilla para la preparación.

Notas:
- Los productos se venden en diferentes presentaciones, por lo que cuando se destaca "+ Mayor precio" es por 100 g o 100 ml.
- Se destacan, en cada categoría de sabor, los productos que más azúcares añadidos, kcal, carbohidratos, grasa y sodio aportan en una porción de 250 g.

SOPAS CREMAS CON OTROS VEGETALES

Ferrer Tradicional/

Crema de Verduras/ 485 ml/ España

EXCESO AZÚCARES

Información al consumidor ✔

+ Azúcares añadidos

Azúcares añadidos 3.5 g

Contenido energético 104 kcal

Proteína 2.4 g

Grasa 5.1 g

Carbohidratos 12.2 g

Sodio 613 mg

Contenido de Calabacín, Cebolla, Zanahoria y Poro **51%**

Lo que encontramos

- Es uno de los productos con más porcentaje de vegetales.

Los valores expresados son en 250 g de producto sin añadirle nada, pues no lo requiere.

IDAHOAN

Crema de Papa/ 200 g/ Estados Unidos

EXCESO GRASAS TRANS

EXCESO SODIO

Información al consumidor ✔

Azúcares añadidos 2.0 g

+ kcal

Contenido energético 186 kcal

Proteína 4.1 g

+ Grasa

Grasa 9.6 g

Carbohidratos 20.7 g

+ Sodio

Sodio 1091 mg

Contenido de Papa **33.5%**

Lo que encontramos

- Es uno de los productos con más porcentaje de vegetales.
- Adiciona almidón.

Los valores expresados son en 250 g (1 taza) de producto preparado. La etiqueta indica agua para la preparación.

Productos ordenados alfabéticamente.
*Precio obtenido por internet el 14 de septiembre de 2022

SOPAS CREMAS
CON OTROS VEGETALES

Precios Promedio de Sopas Envasadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 5 al 14 de septiembre del 2022.

$ Precio por envase

Intalmesa

Crema de frijol a los tres chiles/73 g/ México

Información al consumidor ✗

Azúcares añadidos 0.0 g

Contenido energético 31 kcal

Proteína 3.9 g | Grasa 1.0 g | Carbohidratos 1.7 g | Sodio 1075 mg

Lo que encontramos

- No comprueba contenido de frijol.
- No cumple con el etiquetado de su aporte nutrimental.

Los valores expresados son en 250 g (1 taza) de producto preparado. La etiqueta indica agua para la preparación.

Werner's

Crema de camote, instantánea, en polvo/ 58 g/ Alemania

Información al consumidor ✓

+ Azúcares añadidos
Azúcares añadidos 3.5 g

Contenido energético 103 kcal

Proteína 1.6 g | Grasa 0.4 g | + Carbohidratos Carbohidratos 23.3 g | Sodio 1000 mg

Contenido de Camote **64%**

Lo que encontramos

- Es uno de productos con más porcentaje de vegetales.

Los valores expresados son en 250 g (1 taza) de producto preparado. La etiqueta indica agua para la preparación.

Notas:
- Los productos se venden en diferentes presentaciones, por lo que cuando se destaca "+ Mayor precio" es por 100 g o 100 ml.
- Se destacan, en cada categoría de sabor, los productos que más azúcares añadidos, kcal, carbohidratos, grasa y sodio aportan en una porción de 250 g.

**Precio obtenido por internet el 26 de septiembre de 2022

IMITACIÓN DE SOPAS CREMA CON VEGETALES

Precios Promedio de Sopas Envasadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 5 al 14 de septiembre del 2022.

$ Precio por envase

Bio El Corte Inglés

Imitación sopa de crema de brócoli/ 485 g/ España

EXCESO GRASAS SATURADAS

Información al consumidor ✓

Azúcares añadidos 0.0 g

Contenido energético 88 kcal

Proteína 3.2 g

Grasa 5.1 g

Carbohidratos 7.2 g

+ Sodio
Sodio 800 mg

Contenido de Brócoli **35%**

Lo que encontramos

- Es uno de los productos con más porcentaje de vegetales.

Los valores expresados son en 250 g de producto sin añadirle nada, pues no lo indica.

Bio El Corte Inglés

Imitación sopa crema de calabacín/ 485 g/ España

Información al consumidor ✓

Azúcares añadidos 0.0 g

+ kcal
Contenido energético 100 kcal

Proteína 2.5 g

+ Grasa
Grasa 5.5 g

Carbohidratos 10.3 g

Sodio 730 mg

Contenido de Calabacín **31%**

Lo que encontramos

- Es uno de los productos con más porcentaje de vegetales.

Los valores expresados son en 250 g de producto sin añadirle nada, pues no lo indica.

Notas:
- Se destacan, en cada categoría de sabor, los productos que más azúcares añadidos, kcal, carbohidratos, grasa y sodio aportan en una porción de 250 g.

Productos ordenados alfabéticamente.

*Precio obtenido por internet el 14 de septiembre de 2022

LO QUE ENCONTRAMOS

DIZQUE AGREGAN VEGETALES

Knorr

0.8% de Chile poblano

Knorr

0.9% de Champiñón

Knorr

1.4% de Elote

LO QUE ENCONTRAMOS

DIZQUE AGREGA QUESO

Campbell's

1%
de Queso

INCUMPLE CON EL ETIQUETADO

- No declara contenido energético por envase.
- No declara contenido de azúcares.
- No declara contenido de grasas trans.
- Resalta "CREMA DE FRIJOL" y presenta la leyenda "Con trozos de chiles secos", pero no presenta en la lista de ingredientes su porcentaje.

Intalmesa

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.

LO QUE ENCONTRAMOS

EL AGUA, LAS HARINAS Y LOS ALMIDONES SON SUS PRIMEROS INGREDIENTES

Se esperaría que en estos productos los vegetales (champiñón, elote o chile poblano) sean los ingredientes principales, sin embargo, no es así. Algunas marcas contienen como primer ingrediente agua y en segundo o tercer lugar harinas o almidones, por ejemplo:

Campbell's

Campbell's

Campbell's

Campbell's

DETECTOR DE SODIO

Te presentamos el contenido de sodio en 250 g de producto preparado como indica en la etiqueta.

Organización Mundial de la Salud

Recuerda que la OMS recomienda no ingerir más de 2000 mg de sodio al día.

Es la que más sodio aporta

Al comer una porción de 250 g de este producto preparado como indica en la etiqueta estarías consumiendo más del 50% de la cantidad de sodio que recomienda al día la OMS.

CONSIDERACIONES

DE COMPRA

Revisa la lata

Cerciórate que no esté abollada ni golpeada, ya que esto afecta el contenido.

Compara precios e ingredientes

Considera que al precio del producto se le suma el uso de leche, agua o mantequilla. Algunos incluso recomiendan agregar champiñones, chile poblano o elote.

DE USO

Prepárala como indica

Sigue las recomendaciones de la etiqueta.

Considera el rendimiento

Toma en cuenta la cantidad de porciones que rinde un envase, algunos solo rinden 2 tazas del producto ya preparado.

Tecnología Doméstica PROFECO

Haz tu propia

Crema de Elote

(esta sí contiene elote)

Ingredientes

- 3 elotes frescos desgranados
- ¼ de cebolla rebanada en juliana
- 1 tz de leche
- 2 tz de agua
- Aceite
- Sal

Procedimiento

1. Cuece los elotes desgranados en el agua con sal.
2. Deja enfriar.
3. Muele perfectamente los granos de elote con la mitad del agua.
4. Pon a calentar aceite y acitrona la cebolla, agrega la mezcla colada, el resto del agua donde cociste los granos de elote y la leche.
5. Deja hervir a fuego bajo por 3 minutos moviendo constantemente.

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Porciones: 4

kcal: 95 por porción

Costo promedio: $33

Consulta de información: Del 19 al 21 de septiembre del 2022 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Nota: Si no consumes leche puedes sustituirla con agua y agregar una cucharadita de fécula de maíz disuelta en agua fría.

Estudios de Calidad PROFECO

PLAYERAS DEPORTIVAS DE SECADO RÁPIDO

Que tu playera te mantenga fresco y seco para que disfrutes ejercitarte.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

La tela de las playeras deportivas (poliéster en la mayoría de los casos) consta de un tejido que al momento de practicar alguna actividad física ayuda a la absorción, distribución y evaporación de líquidos, principalmente sudor.

FICHA TÉCNICA
Realización del estudio: del 15 de junio al 12 de agosto del 2022.
Adquisición de muestras: del 20 al 21 de junio del 2022.
Marcas / Modelos analizados: 14 / 14.
Pruebas realizadas: 196.

NORMATIVIDAD
Para la realización de las pruebas aplicadas se consideraron las metodologías de prueba y requisitos establecidos en las siguientes normas:
- **NOM-004-SCFI-2006**, Información comercial-Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.
- **NMX-A-2076-INNTEX-2013**, Industria textil-Fibras Químicas-Nombres Genéricos.
- **NMX-A-3758-INNTEX-2014**, Textiles-Código de generación de etiquetas de cuidado con el uso de símbolos.
- **NMX-A-139-INNTEX-2014**, Industria textil–Atmósferas normales para acondicionamiento y ensayo.
- **NMX-A-1833/1-INNTEX-2014**, Industria textil-Análisis químico cuantitativo-Parte 1 -Principios generales de ensayo.
- **NMX-A-084-INNTEX-2015**, Industria textil–Fibras textiles-Análisis cualitativo-cuantitativo para una fibra 100%
- **NMX-A-105-E04-INNTEX-2019**, Industria textil–Ensayo de solidez del color al sudor.
- **NMX-A-105-C06-INNTEX-2015**, Industria textil–Método de ensayo de solidez del color–Parte C06- Solidez del color al lavado doméstico y comercial.
- **NMX-A-3759–INNTEX–2011**, Industria textil-Preparación, marcado y medición de especímenes de las telas y prendas para determinar los cambios dimensionales.
- **NMX-A-5077-INNTEX-2015**, Industria textil–Determinación del cambio dimensional en lavado y secado.
- **NMX-A-3801–INNTEX–2012**, Industria textil–Método de prueba para determinar la masa por unidad de área del tejido Método No. 5.
- **NMX-A-4920-INNTEX-2017**, Determinación de la resistencia al humedecimiento superficial (método de rocío).
- ***AATCC Test Method 174-1998*** *Appearance of Apparel and Other Textile End Products after Repeated Home Laundering.*

Procedimientos internos de la Dirección General de Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

RAIDERS
REEBOK
ATHLETIC DEPT.
SPRINT
SPRINT
FRESH TECH

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

14 Modelos de Playeras Deportivas de Secado Rápido

- **12** para Caballero
- **2** para Dama

Las pruebas

Se realizaron 14 pruebas:

Información al consumidor

Se verificó que el etiquetado incluyera de forma clara, legible y en español la siguiente información:

- Marca comercial
- País de origen
- Nombre y domicilio del fabricante o importador
- Descripción de insumos por orden de predominio
- Talla
- Instrucciones de cuidado:

Lavado

a) A mano, en lavadora, en seco, proceso especial o recomendación en caso contrario de alguno de estos tipos de lavado.
b) Temperatura del agua.
c) Con jabón, detergente o lo recomendado por el fabricante o importador.
d) Blanqueo. Utilización o no de cloro o de otros blanqueadores.

Secado

a) Exprimir o no exprimir.
b) Al sol o a la sombra.
c) Colgado o tendido horizontal.
d) Uso o recomendación en caso contrario de equipo especial, secadora doméstica o industrial.
e) Recomendaciones específicas de temperatura o ciclo de secado.

Planchado

a) Con plancha tibia, caliente o vapor, o recomendación de no planchar.
b) Condiciones especiales, si las hay.

Correspondencia de tallas

Se cotejó que las dimensiones de las prendas fueran acordes a lo esperado conforme a la talla declarada.

Identificación y contenido de fibras

Se verificó que el tipo y porcentaje de fibras declarados coincidieran con la muestra utilizando los siguientes métodos:

- Quemado de fibras
- Observación al microscopio
- Por la acción de reactivos químicos

Acabados en tela y confección

Se verificó que las prendas estuvieran libres de defectos a simple vista, como:
- Decoloración o manchas.
- Que el tejido fuera homogéneo, sin agujeros, nudos, motas, vellosidad o borlitas.

También se revisó que presentaran costuras con un número uniforme de puntadas y que no presentaran fruncidos u ondulaciones por un mal corte de la tela. Por último, se verificó que las partes que integran la prenda presentaran una simetría adecuada y que no mostraran hilos rotos o roturas en tela.

Apariencia (deterioro de la prenda por lavado)

Cada playera se lavó 48 veces en una lavadora convencional. Este parámetro da una idea del grado de deterioro que sufrirán las prendas por el uso y la limpieza.

Cambios dimensionales

Se evaluó el encogimiento o alargamiento después de un ciclo completo de lavado.

Peso del tejido de la prenda (masa)

La densidad (cantidad de masa por unidad de área) y grosor del hilo de la tela corresponden al peso del tejido. Entre más pesado es un tejido más cerrado será, esto permite saber si una prenda es ligera o pesada. Esta prueba es de carácter informativo.

Resistencia al reventamiento (durabilidad)

Se determinó la resistencia estructural de los tejidos al aplicarse una fuerza puntual sobre un área. Al presentarse una rotura se cuantificó la presión obtenida.

Resistencia a la decoloración

Se verificó el grado de decoloración que pueden sufrir por el lavado y el sudor mediante las pruebas de:
- **Solidez del color al lavado húmedo**. Se lavó una muestra de tela de acuerdo a la norma de referencia y después se comparó con su estado original.
- **Solidez del color al sudor**. Las muestras de la tela se sumergieron en soluciones sintéticas que simulan las características del sudor humano.

Absorción de agua

Se midió el tiempo que tarda una gota de agua en absorberse y dispersarse sobre la tela al dejarla caer desde una altura fija. Entre menor es el tiempo se considera una mejor capacidad de absorción.

Capilaridad

Esta prueba indica la capacidad de la tela para distribuir el agua absorbida en el menor tiempo posible sobre su superficie y así aumentar su eliminación por evaporación.

Nivel de absorción de humedad

Se roció un poco de agua sobre una muestra de la tela para determinar si tiene o no un acabado que absorba la humedad. Esta prueba es complementaria a la de Absorción de agua, por lo que no se presentan los resultados en las tablas.

Capacidad de secado al aire libre

Se evaluó la capacidad de la tela para evaporar la humedad absorbida.

Playeras Deportivas de Secado Rápido para Caballero

STARTER

/G022SD03004
/China

E

$206

Información al Consumidor	Acabados	Masa de la tela[1] g/m²
Completa	I	154 g/m²

Apariencia despúes de lavado	Cambios dimensionales	Resistencia al reventamiento
E • Sin observaciones.	E	E

Absorción de Agua	Capacidad de secado	Capilaridad	Resistencia a la decoloración	
			Al sudor	Al lavado
E	E	E	E	E

Conclusiones

- Distribuye en poco tiempo la humedad.

100% Poliéster

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente · D Deficiente

Información al Consumidor

Considerando la recomendación de la NOM-004-SCFI-2006
* No indica con jabón o detergente
º Tipo de secado
+ No presenta exprimir o no exprimir

Tallas:

Todos los modelos analizados cumplen con la talla que indican.

Acabados

I Sobrante de tela en remetido de costuras en dobladillos
II Ligera variación de simetría de piezas
III Costuras sin deshebrar
IV Puntadas faltantes
V Sesgo de tela (distorisón)
VI Tela con vellosidad

Precios Promedio de Playeras Deportivas de Secado Rápido, levantados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Durango y Tijuana del 5 al 14 de septiembre del 2022.

REEBOK

/HA1082

/Pakistan

E **$209**

X

Información al Consumidor	Acabados	Masa de la tela[1] g/m²
Incompleta+	I, III	147 g/m²

Apariencia despúes de lavado	Cambios dimensionales	Resistencia al reventamiento
E • Sin observaciones.	E	E

Absorción de Agua	Capacidad de secado	Capilaridad	Resistencia a la decoloración	
			Al sudor	Al lavado
E	E	E	E	E

Conclusiones

- No indica si se puede exprimir o no para que se seque.
- Distribuye en poco tiempo la humedad.

100% Poliéster

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet los días 13 y 14 de septiembre del 2022.

Notas:

(1) Cuando la playera está compuesta de dos telas distintas se indica la masa de cada una de ellas.

Playeras Deportivas de Secado Rápido
para Caballero

SPRINT
/020004
/China

E **$199**

Información al Consumidor	Acabados	Masa de la tela[1] g/m²	
		Tela delantero 151 g/m²	Tela espalda 158 g/m²
✓ Completa	I, III		

Apariencia despúes de lavado	Cambios dimensionales	Resistencia al reventamiento
E • Sin observaciones.	E	MB

Absorción de Agua	Capacidad de secado	Capilaridad	Resistencia a la decoloración	
			Al sudor	Al lavado
E	E	E	E	MB

Conclusiones

• Suelta mucho tinte al lavarla.

94.31% Poliéster
5.69% Elastano

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente · D Deficiente

Información al Consumidor
Considerando la recomendación de la NOM-004-SCFI-2006
* No indica con jabón o detergente
º Tipo de secado
+ No presenta exprimir o no exprimir

Tallas:
Todos los modelos analizados cumplen con la talla que indican.

Acabados
I Sobrante de tela en remetido de costuras en dobladillos
II Ligera variación de simetria de piezas
III Costuras sin deshebrar
IV Puntadas faltantes
V Sesgo de tela (distorisón)
VI Tela con vellosidad

Precios Promedio de Playeras Deportivas de Secado Rápido, levantados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Durango y Tijuana del 5 al 14 de septiembre del 2022.

DUNLOP

/11150

/México

E **$239**

Información al Consumidor	Acabados	Masa de la tela[1] g/m²
Completa	III	153 g/m²

Apariencia despúes de lavado	Cambios dimensionales	Resistencia al reventamiento
MB • Alteración en termofijado de etiqueta de talla.	E	MB

Absorción de Agua	Capacidad de secado	Capilaridad	Resistencia a la decoloración	
			Al sudor	Al lavado
E	MB	E	E	E

Conclusiones

- Se altera el termofijado de su etiqueta después del lavado.

100% Poliéster

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet los días 13 y 14 de septiembre del 2022.

Notas:

(1) Cuando la playera está compuesta de dos telas distintas se indica la masa de cada una de ellas.

Playeras Deportivas de Secado Rápido para Caballero

SOUL TRAINERS

/M12202-0110
/China

MB **$499**

Información al Consumidor	Acabados	Masa de la tela[1] g/m²	
Incompleta*º+	I, II	Tela delantero 129 g/m²	Tela espalda 142 g/m²

Apariencia despúes de lavado	Cambios dimensionales	Resistencia al reventamiento
E • Sin observaciones.	E	MB

Absorción de Agua	Capacidad de secado	Capilaridad	Resistencia a la decoloración	
			Al sudor	Al lavado
E	E	MB	E	E

Conclusiones

- No indica si se lava con jabón o con detergente.
- No indica si se puede exprimir o no para que se seque ni cómo secarla.
- Distribuye en poco tiempo la humedad.

100% Poliéster

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente · D Deficiente

Información al Consumidor

Considerando la recomendación de la NOM-004-SCFI-2006
* No indica con jabón o detergente
º Tipo de secado
+ No presenta exprimir o no exprimir

Tallas:

Todos los modelos analizados cumplen con la talla que indican.

Acabados

I Sobrante de tela en remetido de costuras en dobladillos
II Ligera variación de simetría de piezas
III Costuras sin deshebrar
IV Puntadas faltantes
V Sesgo de tela (distorisón)
VI Tela con vellosidad

Precios Promedio de Playeras Deportivas de Secado Rápido, levantados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Durango y Tijuana del 5 al 14 de septiembre del 2022.

NIKE

/CU5992-010

/Sri Lanka

MB

$719

Información al Consumidor	Acabados	Masa de la tela[1] g/m²
Completa	I, III	133 g/m²

Apariencia despúes de lavado	Cambios dimensionales	Resistencia al reventamiento
MB • Sin observaciones.	E	B

Absorción de Agua	Capacidad de secado	Capilaridad	Resistencia a la decoloración	
			Al sudor	Al lavado
E	MB	MB	E	E

Conclusiones

- Resiste menos que otros modelos.

100% Poliéster

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet los días 13 y 14 de septiembre del 2022.

Notas:

(1) Cuando la playera está compuesta de dos telas distintas se indica la masa de cada una de ellas.

Playeras Deportivas de Secado Rápido para Caballero

THE NORTH FACE

/NF0A5J87M19
/Vietnam

MB **$890**

Información al Consumidor	Acabados	Masa de la tela[1] g/m²	
X Incompleta+	Sin Defectos	Tela delantero 82 g/m²	Espalda alta/baja 107 g/m² / 105 g/m²

Apariencia despúes de lavado	Cambios dimensionales	Resistencia al reventamiento
E • Sin observaciones.	E	B

Absorción de Agua	Capacidad de secado	Capilaridad	Resistencia a la decoloración	
			Al sudor	Al lavado
B	MB	E	E	E

Conclusiones

- **Tarda en abosorber el sudor (en la parte delantera).**
- Resiste menos que otros modelos.
- No indica si se puede exprimir o no para que se seque.
- Distribuye en poco tiempo la humedad, en la parte trasera

100% Poliéster

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente · D Deficiente

Información al Consumidor

Considerando la recomendación de la NOM-004-SCFI-2006
* No indica con jabón o detergente
º Tipo de secado
+ No presenta exprimir o no exprimir

Tallas:

Todos los modelos analizados cumplen con la talla que indican.

Acabados

I Sobrante de tela en remetido de costuras en dobladillos
II Ligera variación de simetría de piezas
III Costuras sin deshebrar
IV Puntadas faltantes
V Sesgo de tela (distorisón)
VI Tela con vellosidad

Precios Promedio de Playeras Deportivas de Secado Rápido, levantados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Durango y Tijuana del 5 al 14 de septiembre del 2022.

PUMA

/58639311
/México

MB **$499**

Información al Consumidor	Acabados	Masa de la tela[1] g/m²
Completa	Sin Defectos	148 g/m²

Apariencia despúes de lavado	Cambios dimensionales	Resistencia al reventamiento
MB • Alteración en termofijado del logotipo de la marca.	E	MB

Absorción de Agua	Capacidad de secado	Capilaridad	Resistencia a la decoloración	
			Al sudor	Al lavado
E	MB	B	E	E

Conclusiones

- Su estampado se deteriora.

100% Poliéster

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet los días 13 y 14 de septiembre del 2022.

Notas:
(1) Cuando la playera está compuesta de dos telas distintas se indica la masa de cada una de ellas.

Playeras Deportivas de Secado Rápido para Caballero

ADIDAS
/HB7482
/Camboya

MB $599

X

Información al Consumidor	Acabados	Masa de la tela[1] g/m²
Incompleta+	Sin Defectos	103 g/m²

Apariencia despúes de lavado	Cambios dimensionales	Resistencia al reventamiento
E • Sin observaciones	E	MB

Absorción de Agua	Capacidad de secado	Capilaridad	Resistencia a la decoloración	
			Al sudor	Al lavado
E	S	MB	E	MB

Conclusiones

- Al absorber el sudor, tarda en secarse.
- No indica si se puede exprimir o no para que se seque.

100% Poliéster

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente · D Deficiente

Información al Consumidor
Considerando la recomendación de la NOM-004-SCFI-2006
* No indica con jabón o detergente
º Tipo de secado
+ No presenta exprimir o no exprimir

Tallas:
Todos los modelos analizados cumplen con la talla que indican.

Acabados
I Sobrante de tela en remetido de costuras en dobladillos
II Ligera variación de simetría de piezas
III Costuras sin deshebrar
IV Puntadas faltantes
V Sesgo de tela (distorisón)
VI Tela con vellosidad

Precios Promedio de Playeras Deportivas de Secado Rápido, levantados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Durango y Tijuana del 5 al 14 de septiembre del 2022.

UNDER ARMOUR

/1361469-899
/Jordania

MB **$732**

X

Información al Consumidor	Acabados	Masa de la tela[1] g/m²	
Incompleta*+	I, III, V, VI	Tela delantero 131 g/m²	Tela espalda 151 g/m²

Apariencia despúes de lavado	Cambios dimensionales	Resistencia al reventamiento
B • Presenta un aumento considerable de vellosidad.	E	MB

Absorción de Agua	Capacidad de secado	Capilaridad	Resistencia a la decoloración	
			Al sudor	Al lavado
E	E	MB	E	E

Conclusiones

- No indica si se lava con jabón o con detergente.
- No indica si se puede exprimir o no para que se seque.
- Después de lavarla se le forma vellosidad.
- Se agrandó un poco.

93.12% Poliéster
6.88% Elastomultiester

93.25% Poliéster
6.75% Elastomultiester

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet los días 13 y 14 de septiembre del 2022.

Notas:
(1) Cuando la playera está compuesta de dos telas distintas se indica la masa de cada una de ellas.

Playeras Deportivas de Secado Rápido para Caballero

SQUADRA

/11125
/México

B

$217

Información al Consumidor	Acabados	Masa de la tela[1] g/m²
Completa	Sin defectos	131 g/m²

Apariencia despúes de lavado	Cambios dimensionales	Resistencia al reventamiento
MB • Alteración en termofijado de espalda.	E	MB

Absorción de Agua	Capacidad de secado	Capilaridad	Resistencia a la decoloración	
			Al sudor	Al lavado
MB	D	S	E	E

Conclusiones

- Al absorber el sudor, tarda en secarse.
- Su estampado se deteriora.

100% Poliéster

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente · D Deficiente

Información al Consumidor

Considerando la recomendación de la NOM-004-SCFI-2006
* No indica con jabón o detergente
º Tipo de secado
+ No presenta exprimir o no exprimir

Tallas:

Todos los modelos analizados cumplen con la talla que indican.

Acabados

I Sobrante de tela en remetido de costuras en dobladillos
II Ligera variación de simetría de piezas
III Costuras sin deshebrar
IV Puntadas faltantes
V Sesgo de tela (distorisón)
VI Tela con vellosidad

Precios Promedio de Playeras Deportivas de Secado Rápido, levantados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Durango y Tijuana del 5 al 14 de septiembre del 2022.

TEAM APPAREL

/4781
/México

S $329

Información al Consumidor	Acabados	Masa de la tela[1] g/m²
Completa	III, IV	138 g/m²

Apariencia despúes de lavado	Cambios dimensionales	Resistencia al reventamiento
MB • Alteración en estampado delantero de marca y de etiqueta permanente.	E	MB

Absorción de Agua	Capacidad de secado	Capilaridad	Resistencia a la decoloración	
			Al sudor	Al lavado
D	D	S	E	E

Conclusiones

- Tarda en absorber el sudor.
- Al absorber el sudor, tarda en secarse.
- Su estampado se deteriora.

100% Poliéster

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet los días 13 y 14 de septiembre del 2022.

Notas:
(1) Cuando la playera está compuesta de dos telas distintas se indica la masa de cada una de ellas.

LO QUE ENCONTRAMOS

NO DICEN SI SE PUEDEN EXPRIMIR

ADIDAS

REEBOK

SOUL TRAINERS

THE NORTH FACE

UNDER ARMOUR

NO DICE CÓMO SECARLA

SOUL TRAINERS

NO DICEN SI SE LAVAN CON JABÓN O DETERGENTE

SOUL TRAINERS

UNDER ARMOUR

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.

AL LAVARLA PIERDE SU TEXTURA ORIGINAL

Se le forma vellosidad.

UNDER ARMOUR

SE AGRANDÓ UN POCO

Después de 48 lavadas su estampado se agrandó, a diferencia de otros modelos.

UNDER ARMOUR

SU ESTAMPADO SE DETERIORA

Después de 48 lavadas su estampado no luce como nuevo, a diferencia de otros modelos.

PUMA

SQUADRA

TEAM APPAREL

LAS QUE MENOS RESISTEN

Presentaron roturas al ejercer menos fuerza en la prueba de Resistencia al reventamiento.

THE NORTH FACE

NIKE

LO QUE ENCONTRAMOS

TARDAN EN ABSORBER EL SUDOR

TEAM APPAREL

THE NORTH FACE
(en la parte delantera)

SUELTA MUCHO TINTE AL LAVARLA

Si la lavas con ropa más clara la manchará.

SPRINT

AL MOJARSE CON EL SUDOR, TARDAN EN SECARSE

TEAM APPAREL

SQUADRA

ADIDAS

DISTRIBUYEN EN POCO TIEMPO LA HUMEDAD

El sudor se esparce en la prenda ayudando a que se evapore más rápido.

REEBOK

SOUL TRAINERS

STARTER

THE NORTH FACE
(en la parte trasera)

PRECIO Y CALIDAD

Por precio, calidad e información al consumidor, destacamos los siguientes modelos:

SPRINT
$199
Excelente

STARTER
$206
Excelente

DUNLOP
$239
Excelente

Playeras Deportivas de Secado Rápido para Dama

ASICS
/2032C269.403
/Vietnam

MB **$699**

X

Información al Consumidor	Acabados	Masa de la tela[1] g/m²
Incompleta*+	Sin Defectos	98 g/m²

Apariencia despúes de lavado	Cambios dimensionales	Resistencia al reventamiento
E • Sin observaciones.	E	B

Absorción de Agua	Capacidad de secado	Capilaridad	Resistencia a la decoloración	
			Al sudor	Al lavado
E	E	B	E	E

Conclusiones

- Resiste menos que otros modelos.
- No indica si se lava con jabón o con detergente.
- No indica si se puede exprimir o no para que se seque.

100% Poliéster

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente · D Deficiente

Información al Consumidor

Considerando la recomendación de la NOM-004-SCFI-2006
* No indica con jabón o detergente
º Tipo de secado
+ No presenta exprimir o no exprimir

Tallas:

Todos los modelos analizados cumplen con la talla que indican.

Acabados

I Sobrante de tela en remetido de costuras en dobladillos
II Ligera variación de simetría de piezas
III Costuras sin deshebrar
IV Puntadas faltantes
V Sesgo de tela (distorisón)
VI Tela con vellosidad

Precios Promedio de Playeras Deportivas de Secado Rápido, levantados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Durango y Tijuana del 5 al 14 de septiembre del 2022.

DANSKIN

/G022SA04006

/China

MB

$219

Información al Consumidor	Acabados	Masa de la tela[1] g/m²	
		Tela delantero 181 g/m²	Tela espalda 211 g/m²
Completa	I,II		

Apariencia despúes de lavado	Cambios dimensionales	Resistencia al reventamiento
B • Ligero cambio de tono en la prenda. • Alteraciones de aplicaciones de termofijado.	E	MB

Absorción de Agua	Capacidad de secado	Capilaridad	Resistencia a la decoloración	
			Al sudor	Al lavado
E	B	MB	E	E

Conclusiones

- Su estampado se deteriora.

94.75% Poliéster
5.25% Elastano

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet los días 13 y 14 de septiembre del 2022.

Notas:

(1) Cuando la playera está compuesta de dos telas distintas se indica la masa de cada una de ellas.

LO QUE ENCONTRAMOS

NO DICE SI SE PUEDE EXPRIMIR, SI SE LAVA CON JABÓN O DETERGENTE Y ES LA QUE MENOS RESISTE

Presentó roturas al ejercer menos fuerza en la prueba de Resistencia al reventamiento.

ASICS

SU ESTAMPADO SE DETERIORA

Después de 48 lavadas su estampado no luce como nuevo, a diferencia de otros modelos.

DANSKIN

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.

¿GASTAS EN MARCA O PAGAS CALIDAD?

Hay productos que tienen mayor calidad a un precio más económico que otros muy famosos de menor calidad, por ejemplo:

SPRINT VS NIKE

E

$199

MB

$719

UN CONSUMIDOR SABIO CONSUME RAZONADAMENTE.
CUIDA TU ECONOMÍA.

RECOMENDACIONES
de Compra

ADQUIÉRELA EN TIENDAS ESTABLECIDAS

Así podrás hacer efectiva la garantía si lo requieres.

VERIFICA QUE NO TENGA IMPERFECCIONES

Revisa que no esté rasgada, presente malas costuras, manchas o cualquier otro defecto.

REVISA LAS INSTRUCCIONES DE CUIDADO

Checa que estén completas; es decir, que indiquen cómo lavarla, secarla, si se puede planchar, entre otras.

Sustentabilidad

Estas prendas se pueden usar durante mucho tiempo, minimizando su impacto al medio ambiente ya que no son biodegradables. Al final de su vida útil puedes usarlas como trapos para la limpieza o para lustrar zapatos.

de Uso

LÁVALA ANTES DE ESTRENARLA

Como toda prenda nueva, las telas con que son confeccionadas se someten a procesos químicos para darles la textura, color y apariencia, lo que puede provocar irritaciones o molestias en la piel.

SIGUE LAS INSTRUCCIONES DE CUIDADO

Para que tus playeras duren más lee la etiqueta donde se indica cómo lavarlas y cuidarlas.

SÉCALA EXTENDIDA Y NO LA EXPRIMAS

Preferentemente colócala de manera horizontal y sin exprimir. No la expongas directamente al sol durante su secado.

No es necesario planchar este tipo de prendas, pero si lo haces que sea a temperatura baja, si incluye un estampado plánchala por la parte interior para evitar que se dañe.

SEGURO DE VIDA

Protege a tu familia en caso de que llegues a hacer falta.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

¿Qué es?

Es un instrumento financiero por el cual se da una suma asegurada por fallecimiento, invalidez o supervivencia debido a algún siniestro.

¿Con quién contratarlo?

Puedes realizar los trámites de un seguro de vida por medio de una aseguradora. La vigencia comienza cuando firmas la póliza (contrato) donde debes considerar lo siguiente:

+ Suma asegurada
Cantidad de dinero que recibirá tu familia si llegas a faltar. Al poner un monto en tu seguro considera el número de personas que dependen de ti, sus edades, los gastos mensuales en casa y los de educación.

+ Prima
Es el precio del seguro que depende de la cantidad asegurada, tus características (edad, sexo, ingresos económicos, hábitos, entre otras) así como otras coberturas adicionales contratadas.

+ Cobertura
Las principales son por muerte e invalidez, pero puedes contratar algunas adicionales, como:

- Enfermedades terminales
- Gastos funerarios
- Enfermedades graves

Cómo designar a tus beneficiarios

1. Escribe el nombre de forma clara.
2. Especifica el porcentaje de la cantidad asegurada que le corresponde.
3. En caso de menores de edad, designa a una fiduciaria para que administre el importe del seguro y se lo entregue, así evitas beneficiarios que cobren la cantidad asegurada y la entreguen a otra persona.

Necesidades en cada etapa de la vida

ETAPA						
	Soltero independiente	**Casado y sin hijos**	**Familia con hijos recién nacidos**	**Familia con hijos que estudian**	**Familia con hijos jóvenes**	**Retirados**
SITUACIÓN	Si tus padres dependen económicamente de ti debes analizar cómo podría afectarles tu muerte o invalidez.	Si tú faltaras o tuvieras que dejar de trabajar por un accidente, ¿podría él o ella enfrentarse a los gastos del hogar?	Tus hijos son los dependientes económicos. Tal vez te convendría ampliar la suma asegurada, o bien, contratar una póliza conyugal.	La educación es un patrimonio importante para tus hijos, ¿podrían concluir sus estudios si les faltaras o tuvieras un accidente que te dejara incapacitado? Verifica qué opciones tienes para garantizar sus estudios.	Si tus hijos continúan en casa y contribuyen al gasto familiar o ya se han marchado y son independientes, tu único dependiente podría ser tu cónyuge. Ajusta las coberturas y la suma asegurada a fin de no estar sobreasegurado.	Dependes de tu pensión. Si alguno de tus beneficiarios ha fallecido deberás modificarlo.

Recomendaciones

Infórmate lo más que puedas
Asesórate muy bien sobre los planes, características y cómo solicitar la suma asegurada.

Considera el pago anual
Ten en cuenta que es más barato pagar el año que hacerlo de forma fraccionada (mensual, trimestral o semestral).

Haz un plan de acción
Determina tus ingresos y cuánto podrías destinar al pago del seguro.

Revisa la póliza
Verifica que todos los datos que aparecen en el contrato sean correctos.

Sé honesto con tus datos
Al llenar la solicitud, hazlo con sinceridad y sin omitir ningún dato ni antecedente.

Paga puntualmente
No olvides las fechas de pago de las primas, ya que no pagar a tiempo puede ocasionar la cancelación del seguro y la protección que te ofrece.

Para cualquier reclamación sobre los servicios que ofrecen las aseguradoras o sus productos, comunícate con la Condusef al **55 53400 999** o al correo electrónico **asesoria@condusef.gob.mx** o ingresa a **www.condusef.gob.mx**

Fuentes
- Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS) Información sobre el seguro de vida. Consultado el 10 de agosto del 2022, en: https://www.amis.com.mx/amiswp/comites/vida-2/#1528137336306-42dc870f-0fb2
- Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF). "Conduguía. ¿Cómo elegir un seguro de vida". Consultado el 10 de agosto del 2022, en https://revista.condusef.gob.mx/download/como-elegir-tu-seguro-de-vida/
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF) A propósito de que llega el día de muertos, ¿cómo dejas tus cuentas? Consultado el 16 de agosto del 2022, en: https://bit.ly/3RwI0Nx

SERVICIO DE CUIDADORES

Ayuda y cuidado que brindan tranquilidad.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Un cuidador es una persona que brinda ayuda a otra que lo necesita, ya sea por enfermedad, discapacidad o si es un adulto mayor.

TIPOS DE CUIDADORES

Informales

Son familiares, amigos y vecinos que probablemente no tengan capacitación en cuidados y no reciban un sueldo por su trabajo ya que su compromiso está relacionado con el afecto, además su horario es variable.

Formales

Son profesionales y técnicos que reciben un sueldo, tienen una formación sobre los cuidados que necesitan las personas, ofrecen atención con límites de horarios y tienen un menor vínculo afectivo que los cuidadores informales. Pueden tener, entre otros, conocimientos de:

- Geriatría
- Enfermería
- Rehabilitación física
- Dar apoyo emocional
- Acompañamiento

Fotografía: José Rodríguez Mago

NECESIDADES DE LA PERSONA A CUIDAR

Varían dependiendo de la funcionalidad que tengan, algunas de ellas pueden ser:

Fotografía: José Rodríguez Magos

- Movilización y traslados
- Higiene personal y vestido
- Técnicas de relajación
- Alimentación
- Acompañamiento y apoyo emocional
- Suministro y aplicación de medicamentos
- Atención de emergencias
- Funcionalidad a nivel físico
- Técnicas para manejo de estrés
- Inteligencia emocional

Contar con un cuidador puede mejorar la seguridad de tus seres queridos.

Precio del servicio de cuidadores o cuidadoras

Ciudad	Establecimiento/ persona	Preparación o especialidad	Requerimientos de la cuidadora o cuidador	Algunas actividades a realizar*	Costo de atención por día
CDMX y Área Metropolitana	**SAS**	Cuidadora	• Material necesario que requiera la persona a cuidar. • Indicaciones de la medicación y comida.	• Jornada de 12 horas. • Proporcionar medicamentos vía oral y alimentos. • Mantener limpia y arreglada la habitación de la persona a cuidar. • Aseo del paciente. • Apoyo con la movilidad.	**$650.00**
	Siempre	Cuidadora	• Material necesario que requiera la persona a cuidar. • Indicaciones de la medicación y comida.	• Jornada de 12 horas. • Proporcionar medicamentos vía oral y alimentos. • Aseo del paciente. • Acompañamiento a citas médicas. • Apoyo con la movilidad.	**$785.00**
	Atend	Cuidadora	• Material necesario que requiera la persona a cuidar. • Indicaciones de la medicación y comida.	• Jornada de 12 horas. • Cuidado y apoyo para la toma de medicamentos vía oral y alimentos. • Apoyo con la movilidad. • Aseo del paciente. • Cambio de ropa o de pañal, si es necesario. • Acompañarlos a consulta médica. • Toma de signos vitales.	**$800.00**
	AIEnfermería	Cuidadora con conocimientos de primeros auxilios	• Material necesario que requiera la persona a cuidar. • Indicaciones de la medicación y comida.	• Jornada de 12 horas (de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.). • Toma diaria de signos vitales. • Toma de medicamentos y alimentos. • Terapia ocupacional. • Terapia muscular. • Control en bitácora. • Aseo del paciente.	**$600.00**
Veracruz	**Lovely Care Veracruz**	Cuidadora	• Zona limpia donde se encuentra el paciente. • Material necesario que requiera la persona a cuidar. • Tiempo para ingerir sus alimentos.	• Jornada de 10 horas (inicio 7 a. m.). • Limpieza del lugar donde esté el paciente. • Baño y aseo personal del paciente. • Alimentación. Cocinar en caso de ser necesario. • Toma de signos vitales. • Ejercicios. • Lava ropa delgada, no gruesa. • Se puede contratar 24 horas antes del servicio. • Plan de terapia ocupacional (juegos, actividades, entretenimiento, entre otros). • Se cuenta con una trabajadora suplente.	**$550.10**
	Enfermería a Domicilio Veracruz	Enfermería	• Zona limpia donde se encuentra el paciente. • Material necesario que requiera la persona a cuidar. • Tiempo para ingerir sus alimentos.	• Jornada de 10 horas (inicio 7 a. m.). • Limpieza del lugar donde esté el paciente. • Baño y aseo personal del paciente. • Alimentación. Cocinar en caso de ser necesario. • Toma de signos vitales. • Ejercicios. • Lava ropa delgada, no gruesa. • Se puede contratar 24 horas antes del servicio. • Plan de terapia ocupacional (juegos, actividades, entretenimiento, entre otros). • Se cuenta con una trabajadora suplente.	**$800.00**
	Cuidados de Pacientes Veracruz	Enfermería	• Zona limpia donde se encuentra el paciente. • Material necesario que necesita el paciente. • Tiempo para ingerir sus alimentos.	• Jornada de 12 horas (inicio 7 a. m.). • Todas las actividades generales de enfermería. • Limpieza del lugar donde esté el paciente. • Baño y aseo personal del paciente. • Alimentación. • Toma de signos vitales. • Actividades de entretenimiento, en caso de ser solicitadas. • Se cuenta con una trabajadora suplente.	**$1,044.10**

Fuente: Información recabada el 15 y 16 de agosto del 2022 en Quién es Quién en los Precios, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

Nota:
Esta selección se hizo de forma aleatoria y no significa recomendación alguna. Los precios mostrados son únicamente de referencia. En el mercado puedes encontrar precios más bajos y más altos a los mostrados en el cuadro.

*Se muestran algunas de las principales actividades pero pueden ser más, según la condición de la persona a cuidar.

Para mayor información y detalle de los servicios específicos que requiera la persona a cuidar, términos y condiciones más específicas del servicio, se recomienda acudir directamente con el proveedor del servicio.

Para la realización de este cuadro se consideró el servicio de un cuidador para una mujer de 85 años, con movilidad limitada pero cognitivamente sana, solo enferma de presión alta. Las necesidades de atención requeridas abarcan un horario de 8:00 a. m. a 20:00 p. m., con actividades de movilización, medicación (no son necesarios conocimientos de enfermería) higiene, alimentación y acompañamiento.

Los servicios pueden ser contratados desde 3 hasta 24 horas antes, algunas empresas realizan cobros anticipados o después del servicio brindado. Al contratar, solicita factura, recibo o comprobante que detalle los datos específicos del servicio prestado, tal como lo establece el artículo 12 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Recomendaciones

Asesórate con un médico
Antes de contratar este servicio busca orientación sobre la mejor alternativa para tu familiar.

Averigua antes de contratar
Busca referencias de la empresa o del cuidador, si es independiente, y compruébalas.

Investiga si hay alternativas
Pregunta qué sucede cuando el cuidador no pueda acudir un día a brindar la atención.

Haz una lista de tareas
Prepara una lista para el cuidador con los cuidados del paciente por orden de importancia.

Ten presente las necesidades del paciente
Toma en cuenta que las tareas del cuidador pueden variar a medida que cambia la salud de la persona.

Instruye al cuidador
Además de informarle los cuidados específicos, le será de ayuda saber la ubicación de las cosas que utilizará.

Escucha y pon atención al paciente
Mantente alerta del comportamiento de tu familiar. Indaga si está a gusto con la atención.

Comunica tus inquietudes
Si el desempeño del cuidador no es de tu agrado, infórmaselo y también a la empresa.

Compara costos
El precio del servicio dependerá de factores como:

- Turno y horas de cuidado
- Tipo de enfermedad o el grado de dependencia para realizar actividades cotidianas
- Nivel educativo o profesión del cuidador
- Servicios incluidos (fisioterapia, terapia ocupacional, aplicación de medicamentos, alimentación, aseo del paciente, paseos, entre otros)

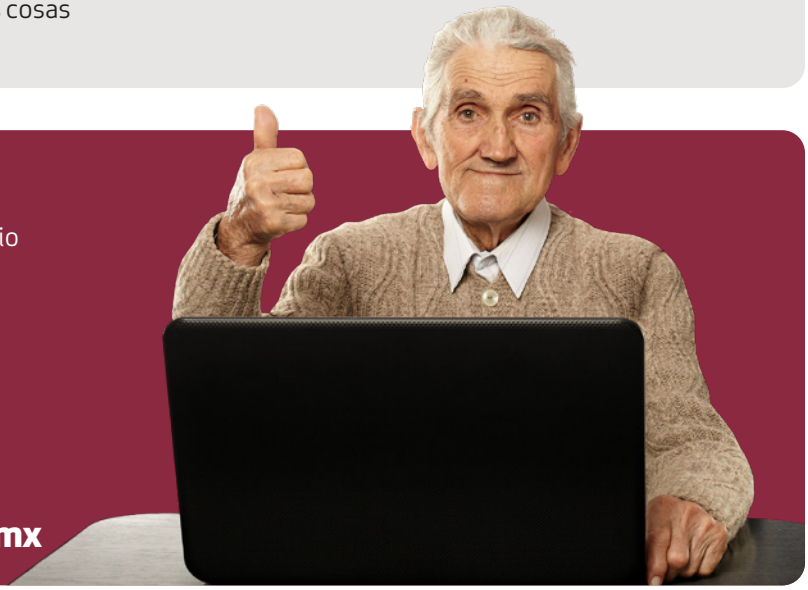
PROFECO TE DEFIENDE

En caso de incumplimiento en la garantía del servicio contratado llama al

Teléfono del consumidor

55 5568 8722 y 800 468 8722

Ante publicidad engañosa envía un correo a:
denunciapublicitaria@profeco.gob.mx



Fuentes:
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Censo de Población y Vivienda 2020. Consultado el 10 de agosto del 2022, en: https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/#Tabulados
- Clínica Mayo. "Estrés de las personas encargadas del cuidado: Consejos para cuidarte a ti mismo". Consultado el 10 de agosto, en: https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Cuidadores y cuidadoras de personas mayores. Consultado el 11 de agosto del 2022, en: https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/cuidadores-y-cuidadoras-de-personas-mayores?idiom=es
- Universidad de Santander. Necesidades de cuidado en los pacientes con demencia y/o alzheimer. Consultado el 12 de agosto del 2022, en: https://www.redalyc.org/journal/3595/359562712014/html/

Estafas por WhatsApp

No caigas en la trampa de esta nueva modalidad de engaño y fraude.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Recientemente comenzaron a circular mensajes falsos por una famosa aplicación de mensajería instantánea que inducen a la gente a caer en estafas.

Tipos de mensajes

Ofertas de trabajo
Supuestos empleadores de empresas conocidas ofrecen atractivos sueldos o comisiones con el objeto de robar datos personales, información financiera o solicitar depósitos de dinero.

Pago de préstamos
Supuestas empresas o entidades financieras intimidan o extorsionan para solicitar el pago de una deuda y el cobro de intereses excesivos.

Concursos o envío de regalos
Una "marca" de ropa, zapatos o accesorios ofrece algún beneficio o regalo por su aniversario. Para tener el premio hay que llenar una encuesta y enviarla a cierto número de contactos de *WhatsApp*; las recompensas nunca llegan.

Apoyos del gobierno
Se invita a inscribirse a un programa llenando un formulario con datos personales; sin embargo, la información es recolectada por los estafadores.

Devolución de impuestos
Se invita a los contribuyentes a dar clic a un enlace con la falsa esperanza de un saldo a favor. El Servicio de Administración Tributaria (SAT) no cuenta con *WhatsApp*.

¿Cómo identificarlos?

- Los mensajes provienen de números desconocidos.
- Te piden que ingreses al enlace que está en el mensaje para que proporciones información o envíes documentos.
- Te solicitan aportaciones económicas para iniciar con el supuesto trámite o que hagas compras para obtener comisiones.
- Los mensajes suelen tener faltas de ortografía o estar mal escritos.
- Te prometen salarios altos u horarios flexibles.
- Te piden poca o nula experiencia laboral.

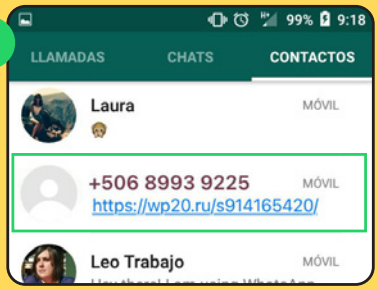
RECOMENDACIONES

Desconfía de los mensajes
Que te pidan u ofrezcan dinero, regalos, apoyos o cualquier otro tipo de beneficio, te ofrezcan trabajos muy atractivos o te inviten a apoyar causas sociales.

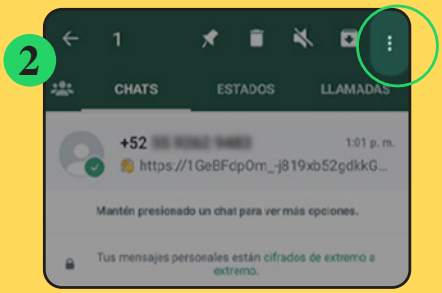
No entres a los enlaces
Cuando en los mensajes haya enlaces, no intentes entrar en ellos.

No compartas información
Ni documentos personales, aunque de ello "dependa" la oferta.

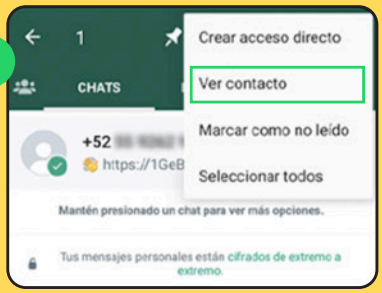
REPORTA Y BLOQUEA AL USUARIO



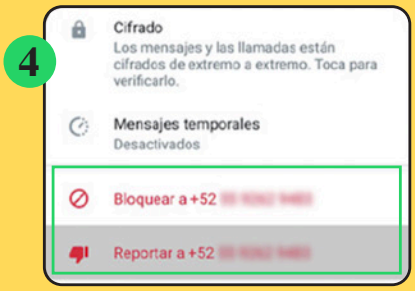
Mantén presionado el chat del contacto.



Da clic en los tres puntos verticales de la esquina derecha.



Selecciona "Ver contacto".

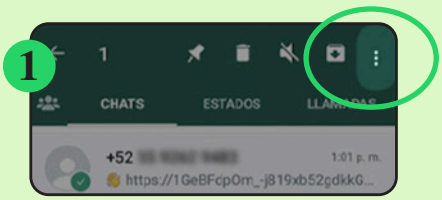


Desplázate hacia abajo y encontrarás las opciones Bloquear o Reportar.

EVITA QUE *HACKEEN* TU CUENTA DE WHATSAPP

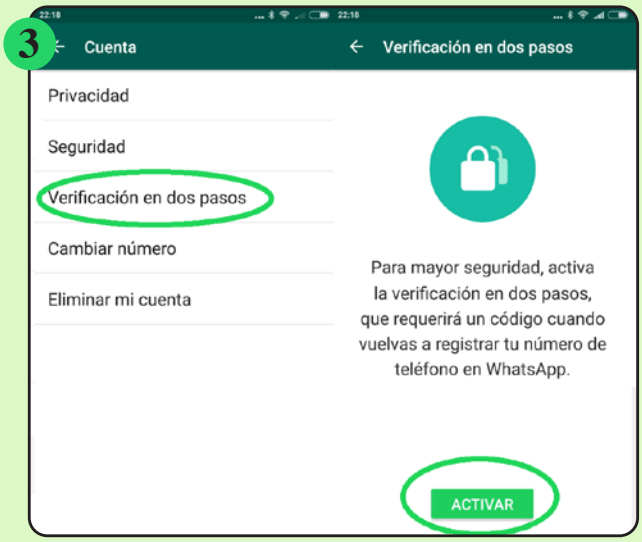
Te decimos cómo activar la verificación en dos pasos para:

ANDROID

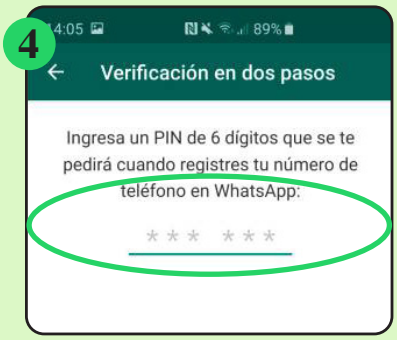


En la sección de chats dirígete a Ajustes (3 puntos verticales).

Da clic en Cuenta.



Selecciona "Verificación en dos pasos". Verás la leyenda «Para mayor seguridad, activa la verificación en dos pasos que requerirá un código cuando vuelvas a registrar tu número de teléfono en WhatsApp», luego da clic en "Activar".



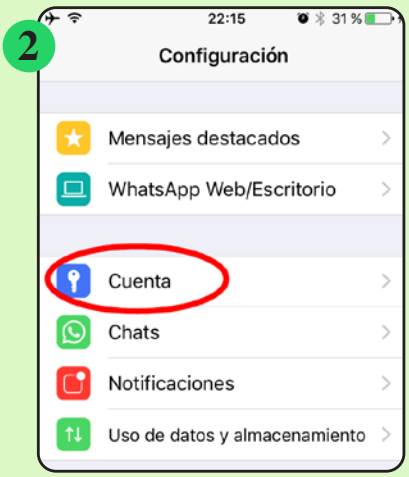
Define un código de seis dígitos que será necesario volver a teclear cuando des de alta de nuevo tu número de WhatsApp.

Una vez tecleado deberás confirmarlo, introducir una dirección de correo electrónico (por si olvidas la clave) y a partir de ese momento estará activada la verificación en dos pasos de WhatsApp.

Fuentes
- WeLiveSecurity. (2022). Estafas por WhatsApp: modalidades de engaño más comunes | WeLiveSecurity. [online] Disponible en: https://www.welivesecurity.com/la-es/2022/05/04/estafas-por-whatsapp-modalidades-engano-comunes/ [Consultado el 12 agosto del 2022].
- AIMX (2022). Búsqueda de empleo por Internet en México 2021. Disponible en: https://irp.cdn-website.com/81280eda/files/uploaded/Estudio%20de%20bu%CC%81squeda%20de%20empleo%20en%20Li%CC%81nea%202021%20AIMX%20versio%CC%81n%20pu%CC%81blica.pdf
- Team, K. (2022). ¿Qué hay detrás de las supuestas 'ofertas de trabajo' que recibes vía WhatsApp? [online] Kaspersky.com. Disponible en: https://latam.kaspersky.com/blog/ofertas-trabajo-whatsapp/25027/ [Consultado el 11 de agosto del 2022].
- WhatsApp (2022). Servicio de ayuda de WhatsApp. [online] Disponible en: https://faq.whatsapp.com/ [Consultado el 15 agosto del 2022].
- SSPC (2021). Ciberguía | Dirección General de Gestión de Servicios, Ciberseguridad y Desarrollo Tecnológico [online] Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/751742/Ciberguia.pdf [Consultado el 15 agosto del 2022].

IPHONE

Accede al apartado dentro de WhatsApp > Configuración.



Da clic en Cuenta.

Selecciona "Verificación en dos pasos". Verás la leyenda «Para mayor seguridad, activa la verificación en dos pasos que requerirá un código cuando vuelvas a registrar tu número de teléfono en WhatsApp», luego da clic en "Activar". Activar.

Introduce un código de seis dígitos que será necesario volver a teclear cuando registres de nuevo tu número de WhatsApp en otro dispositivo.

Una vez tecleado deberás confirmarlo. Hecho esto tendrás que añadir un correo electrónico a la cuenta que será usado para restablecer la contraseña si la olvidas. Se puede omitir el proceso, pero si olvidas el código no podrás volver a instalar WhatsApp nuevamente.

Si eres víctima de algún fraude o delito cibernético

llama al **088** la Guardia Nacional te orientará para realizar la denuncia correspondiente ante el Ministerio Público.

ENTREVISTA A *Ghada Martínez*

Platicamos con esta joven promesa de la literatura sobre el libro con el que debutó.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el: FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Revista del Consumidor:
¿Por qué empezaste a escribir?

Ghada Martínez:
Crecí sabiendo que quería estudiar letras, por eso elegí la carrera de Escritura Creativa y Literatura en la Universidad del Claustro de Sor Juana; ahí comencé a escribir.

RC: ¿Cómo surge *Sapos en la lluvia* y de qué trata?
GM: Este libro surgió en la universidad. Comencé a escribir los cuentos por separado y vi que compartían un tema recurrente: el de la familia y las relaciones, así que los trabajé como una colección.

RC: ¿Hay algo de tu vida en las historias que narras en tu libro?
GM: Mi familia es de Juchitán, Oaxaca, de ahí surgen los paisajes y espacios en los que se desarrollan los cuentos. Las anécdotas no son autobiográficas, solo plasmo inquietudes y obsesiones que quería abordar.

RC: Los personajes son jóvenes y tímidos, **¿por qué?**
GM: Las historias hablan de la infancia y de los espacios que

nos construyen y destruyen. Para mí, era lógico realizar este recorrido a través de personajes jóvenes que comparten los mismos temas y la misma pregunta: ¿nos marcan las cosas que vivimos en la infancia?

RC: La figura materna en tu obra posee una personalidad fuerte y muchas veces no comprende o no ve lo que le está sucediendo a sus hijos, **¿por qué?**

GM: La figura de la madre es relevante para todos, sobre todo en la infancia. Es importante poner en tela de juicio su imagen y explorarla, ya que en teoría es quien nos forma y nos ama primero. Es quien nos marca para mal, para bien o para ambas.

RC: **¿Consideras que la infancia nos determina?**

GM: Definitivamente es algo que deja huella cuando somos más jóvenes, vulnerables y maleables. Un planteamiento de *Sapos en la lluvia* es si desde la infancia se forman heridas, contextos, fantasmas y bagajes de los cuales no podemos escapar.

RC: En tus cuentos nos abres una ventana a la intimidad de tus personajes sin llegar a una conclusión contundente, **¿existe una razón para que los hayas desarrollado así?**

GM: Sí, para cuentos me gustan este tipo de finales, decir sin decir, que el lector lea entre líneas y elija qué ver. *Sapos en la lluvia*, muestra pequeñas ventanas en los mundos cotidianos y anímicos de los personajes.

RC: **¿Qué autores te han marcado?**

GM: Me gusta leer autoras latinoamericanas como Mónica Ojeda, Samantha Schweblin, Mariana Enríquez, Amparo Dávila y Guadalupe Dueñas.

RC: **¿Algún género literario en el que quisieras incursionar?**

GM: Me gustaría seguir escribiendo cuentos, pero también una novela.

RC: **¿Tienes alguna rutina para escribir?**

GM: Escribo en la noche o en la madrugada y mi proceso creativo se da pensando en un sentimiento o imagen y a partir de ahí y de la situación que lo provoca desarrollo una historia, los personajes, la trama y la forma.

RC: Cuando escribes, **¿piensas en algún público en específico?**

GM: No escribo pensando en un público específico, lo lanzo para quien lea y en el proceso se sienta identificado.

RC: **¿La tecnología ha determinado tus métodos y hábitos de trabajo como escritora?**

GM: No ha cambiado mi proceso creativo, escribir en la computadora facilita mi trabajo. Sin embargo, continúo plasmando mis ideas y reflexiones en papel.

RC: **¿A qué actividades culturales sueles asistir?**

GM: Me gusta ir a presentaciones de libros y conferencias, al teatro, al cine y conciertos de la OFUNAM. También voy a museos.

RC: **¿Cuál consideras que pudiera ser una buena manera de acercar a las personas a la lectura?**

GM: Proporcionando libros que sean interesantes para los lectores desde un inicio. Evitar comenzar con los clásicos, ya que podría ahuyentar a lectores que desconocen el lenguaje de este tipo de literatura.

RC: **¿Qué le dirías a alguien que quiera dedicarse a escribir?**

GM: Un escritor tiene que ser un buen lector, en ese sentido, leer es muy importante. También es importante saber qué se quiere escribir, practicar en talleres y entender que lo más importante es escribir hasta que salga algo bueno.

RC: **¿Estás trabajando en algún proyecto en este momento?**

GM: Sí, en una colección de cuentos y en una novela corta que tiene como tema central el agua.

A LIBRO ABIERTO

Sapos en la lluvia

En colaboración con el:
FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Relatos en los que la infancia aparece como una piedra cayendo siempre.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Por Antonio Hernández Estrella

Ghada Martínez es una narradora especialmente dotada en cuanto a la construcción de voces de personajes jóvenes y algo tímidos. Desarrolló esta obra de manera similar a como ocurre en *Dublineses* de James Joyce, es decir, el orden de los cuentos va de manera ascendente y acorde con las edades de los protagonistas.

Sapos en la Lluvia es la historia progresiva de las etapas de la vida donde las cosas nunca dichas y las violencias cotidianas aparecen y afectan en diversas magnitudes. Con este, su primer libro, la autora inicia una carrera en las letras mexicanas.

Oriunda de la Ciudad de México, Ghada estudió la carrera de escritura creativa y literatura en la Universidad del Claustro de Sor Juana. Forma parte del *Women's Creative Mentorship Project*, organizado por el International Writing Program de la Universidad de Iowa. Ha publicado en *Antologías* y en revistas como *Sin Embargo* y *Este País*.

Características
64 páginas, 11 x 19 cm

Colección Tierra Adentro
Fondo de Cultura Económica, 2021

Precio de venta público: **$68**

ALERTAS

EMPRESA:
MERCEDES BENZ, S. DE R.L. DE C.V.

PRODUCTO:
VEHÍCULOS MERCEDES BENZ AÑOS 2006 A 2013.

Alerta 56/2022

CANTIDAD:
5,448 unidades.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
Se debe realizar la comprobación del servofreno y según sea el resultado, renovarlo.

SOLUCIÓN:
MERCEDES BENZ, S. DE R.L. DE C.V., comprobará el servofreno y si es el caso, lo renovará.

MEDIOS DE CONTACTO:
Talleres Autorizados Mercedes-Benz
Teléfono: 800 00 24 365
E-mail: cs.mex@cac.mercedes-benz.com

EMPRESA:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO S.A. DE C.V.

PRODUCTO:
VEHÍCULOS AUDI S6 AÑOS 2013, 2014, 2016 Y 2017; AUDI A7 AÑO 2013; AUDI S7 AÑOS 2014, 2016 Y 2017; AUDI RS7 AÑOS 2015, 2016 Y 2017; AUDI A8 AÑOS 2013 A 2017, Y AUDI S8 AÑOS 2013 A 2017.

Alerta 63/2022

CANTIDAD:
344 unidades.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
Existe la posibilidad de que el tamiz de aceite que alimenta a ambos turbocompresores llegue a obstruirse, ocasionando una alimentación de aceite insuficiente a los turbocompresores.

SOLUCIÓN:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO S.A. DE C.V. revisará los vehículos y en caso que se encuentre afectado se deberá sustituir el tamiz del aceite.

MEDIOS DE CONTACTO:
Distribuidores Autorizados AUDI
Teléfono: 800 849 2383
E-mail: mail@audi.com.mx

EMPRESA:
NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V.

PRODUCTO:
X-TRAIL HÍBRIDA AÑOS 2016, 2018, 2019 y 2020.

Alerta 67/2022

CANTIDAD:
1,778 unidades.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
Es posible que diversos vehículos involucrados pudieran estar equipados con una unidad de freno hidráulico con baja capacidad calorífica del motor eléctrico y, bajo ciertas condiciones de manejo, como que la aplicación de freno repetidamente combinado con altas temperaturas en el compartimiento del motor podrían provocar la desconexión del cable de la escobilla provocando la disminución de la asistencia de frenado.

SOLUCIÓN:
NISSAN MEXICANA S.A. DE C.V. notificará cuando cuente con los componentes para llevar a cabo el llamado a revisión y los consumidores puedan acudir a los Distribuidores Autorizados Nissan para que se aplique la contramedida.

MEDIOS DE CONTACTO:
Distribuidores Autorizados
NISSAN MEXICANA S.A. DE C.V.
Teléfono: 800 9 NISSAN (647726)
E-mail: contacto.nissan@nissan.com.mx

El Mejor Verificador es el Consumidor

Si los proveedores de servicios NO te dan cantidades exactas o NO respetan tus derechos

¡Denúncialos con nosotros!

1 Envíanos un correo, según sea el caso a:

GAS LP
denunciasgaslp@profeco.gob.mx

GASOLINA
denunciasgasolina@profeco.gob.mx

PRODUCTOS O SERVICIOS
denunciasprofeco@profeco.gob.mx

2 Con la siguiente información:

- **Nombre del proveedor**
- **Dirección completa del proveedor**
  - Calle
  - Colonia
  - Estado
  - Número
  - Alcaldía/Municipio
  - Código postal
- **Número económico de camión** (en el caso de proveedores de gas LP)

Contáctanos

WhatsApp
55 6868 2589

App "Litro x Litro Profeco" disponible en **GooglePlay** y **AppStore**

Litro x Litro Profeco

¡Descárgala!

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco